

*Bei ☁️ alternativ im 4-Elemente-Yoga-Loft

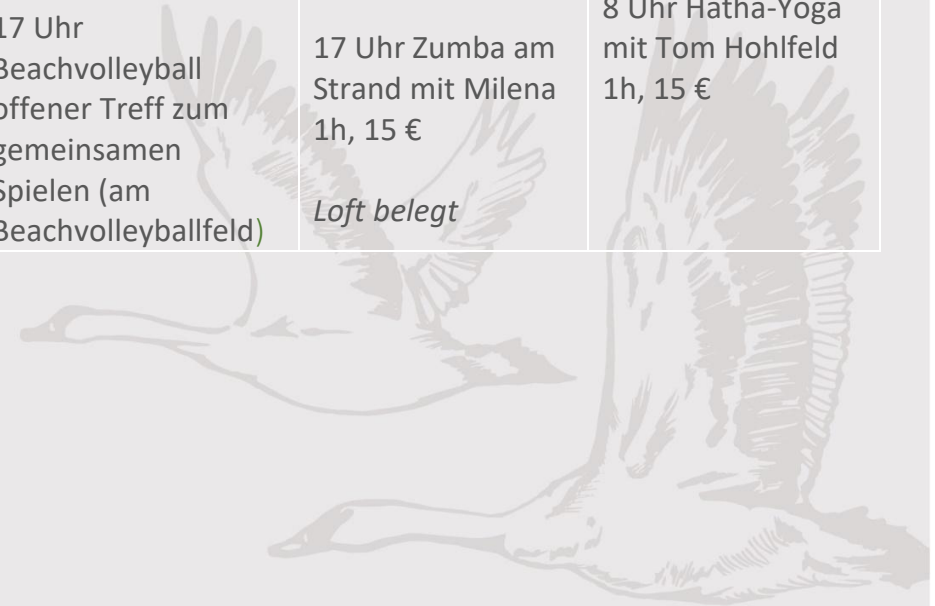


INSEL DER SINNE
HOTEL · SPA · SEEDORF



Juni 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
8 Uhr Hatha-Yoga mit Tom Hohlfeld 1h, 15 €	8 Uhr Pilates mit Andrea 1h, 15 €	8 Uhr Qi Gong mit Erdmute / 1 h, 15€ 17 Uhr Beachvolleyball offener Treff zum gemeinsamen Spielen (am Beachvolleyballfeld)	8.30 Uhr Hatha-Yoga mit Tom Hohlfeld 1h, 15 €	10:30 Uhr Nordic Walking mit Andrea, 90 min, 15 € 17 Uhr Beachvolleyball offener Treff zum gemeinsamen Spielen (am Beachvolleyballfeld)	8 Uhr Hatha-Yoga am Strand mit Tom Hohlfeld 1h, 15 € 17 Uhr Zumba am Strand mit Milena 1h, 15 € <i>Loft belegt</i>	8 Uhr Hatha-Yoga mit Tom Hohlfeld 1h, 15 €



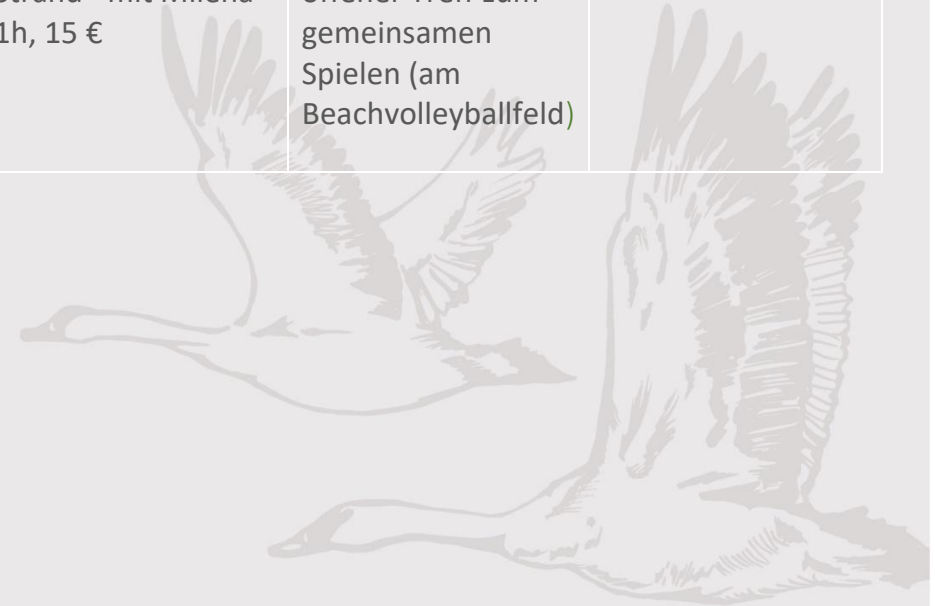
*Bei ☁️ alternativ im 4-Elemente-Yoga-Loft



INSEL DER SINNE
HOTEL · SPA · SEEDORF



8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
8 Uhr Hatha-Yoga mit Tom Hohlfeld 1h, 15 €	8 Uhr Pilates mit Andrea 1h, 15 € 17 Uhr Zumba am Strand* mit Milena 1h, 15 €	8 Uhr Qi Gong mit Erdmute / 1 h, 15€ 13 Uhr Yoga & Qi Gong auf dem Wasser* (SUP-Board) mit Marlies / 1 h, 20€ (Loft belegt)	One Day Retreat -Tagesretreat-	10:30 Uhr Nordic Walking mit Andrea, 90 min, 15 € 17 Uhr Zumba am Strand* mit Milena 1h, 15 €	20 Uhr Yin-Yoga auf dem Wasser* (SUP-Board) mit Sandra, 1h, 20 € 17 Uhr Beachvolleyball offener Treff zum gemeinsamen Spielen (am Beachvolleyballfeld)	8 Uhr Yoga mit Kathrin / 1h, 15 €
			17 Uhr Beachvolleyball offener Treff zum gemeinsamen Spielen (am Beachvolleyballfeld)			



*Bei ☁️ alternativ im 4-Elemente-Yoga-Loft



INSEL DER SINNE
HOTEL · SPA · SEEDORF



15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
8 Uhr Hatha-Yoga mit Viktoria 1h, 15 €	12 Uhr Qi Gong mit Marlies / 1 h, 15€	13 Uhr Yoga & Qi Gong auf dem Wasser* (SUP-Board) mit Marlies / 1 h, 20€ 17 Uhr Beachvolleyball offener Treff zum gemeinsamen Spielen (am Beachvolleyballfeld)	8 Uhr Yoga auf dem Wasser* (SUP-Board) mit Viktoria 1h, 15 €		20 Uhr Yin-Yoga auf dem Wasser* (SUP-Board) mit Sandra, 1h, 20 € 17 Uhr Beachvolleyball offener Treff zum gemeinsamen Spielen (am Beachvolleyballfeld)	8.30 Uhr Hatha-Yoga mit Tom Hohlfeld 1h, 15 €



*Bei ☁️ alternativ im 4-Elemente-Yoga-Loft



INSEL DER SINNE
HOTEL · SPA · SEEDORF



22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
8 Uhr Hatha-Yoga mit Viktoria 1h, 15 €	12 Uhr Qi Gong mit Marlies / 1 h, 15€ 17 Uhr Zumba am Strand* mit Milena 1h, 15 €	13 Uhr Yoga & Qi Gong auf dem Wasser* (SUP-Board) mit Marlies / 1 h, 20€ 17 Uhr Beachvolleyball offener Treff zum gemeinsamen Spielen (am Beachvolleyballfeld)	8 Uhr Yin-Yoga und Klang mit Sandra 1h, 15 €	8 Uhr Hatha-Yoga mit Viktoria 1h, 15 € 17 Uhr Beachvolleyball offener Treff zum gemeinsamen Spielen (am Beachvolleyballfeld)	20 Uhr Yin-Yoga auf dem Wasser* (SUP-Board) mit Sandra, 1h, 20 €	8.30 Uhr Yoga mit Kathrin / 1h, 15 €
29.	30.					
8.30 Uhr Hatha-Yoga mit Tom Hohlfeld 1h, 15 €	12 Uhr Qi Gong mit Marlies / 1 h, 15€					

